

# Výroční zpráva 2018



J  blíčkov   
prostor pro celou rodinu

Vydalo Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s.

Text: Barbora Dyrková, Lenka Vokatá

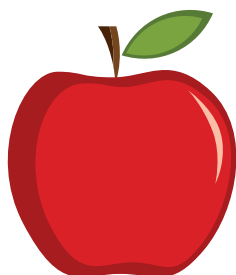
Fotografie: Kateřina Štefková

Grafická úprava: Tomáš Vokatý

*Praha 2019*

# Obsah

<b>Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s. v roce 2018</b> .....	4
<b>Poslání organizace</b> .....	5
<b>Charakteristika organizace, základní údaje</b> .....	5
<b>Činnost v roce 2018</b> .....	6
<b>Aktivity na bázi pravidelného týdenního rozvrhu pro všechny věkové kategorie</b> .....	6
Programy pro rodiče s dětmi .....	6
Programy pro děti bez rodičů .....	8
Programy pro dospělé .....	10
<b>Nepravidelné či jednorázové aktivity provázané s ročními cykly i lokalitou</b> .....	11
<b>Jednorázové vzdělávací aktivity</b> .....	12
<b>Coworking</b> .....	13
<b>Informační a poradenská činnost</b> .....	13
<b>Rok 2018 v číslech</b> .....	14
<b>Projekty realizované v roce 2018</b> .....	15
Podpora zdravé rodiny – Rodičovství jako zdroj životního štěstí ..	15
Podpora aktivního života rodin s malými dětmi v Praze 10 .....	16
Start rodinného a komunitního centra v Malešicích .....	17
<b>Realizační a lektorský tým</b> .....	17
<b>Zpráva o hospodaření</b> .....	18



# Rodinné a komunitní centrum Jablíčkovo, z.s. v roce 2018

V roce 2018 se naplnily přípravy roku předchozího a sice: hned **v lednu proběhlo stěhování** do krásných nových prostor zrekonstruovaných Městskou částí Praha 10. V Bytovém domě Malešice tak vznikl prostor pro rodinné centrum, ve kterém jsme mohli nejen rozšířit naši školičku na celodenní celotýdenní docházku, ale i **nabídnout mnohem širší škálu programů** pro rodiče s dětmi, samotné děti i jejich rodiče. V roce 2018 jsme nabídli i přes léto několik **příměstských táborů** pro malé i starší děti, takže jsme naši činnost provozovali prakticky celoročně.

Jsme rádi, že návštěvníci z prostor ve Strašnicích se „přestěhovali“ s námi, že stále docházejí na naše programy. A zároveň, že si k nám našly cestu mnohé rodiny z Malešic. Velmi jsme rozšířili nabídku programů a stále se na některé zájemce nedostává, snažíme se proto nadále rozvíjet další aktivity, abychom uspokojili poptávku po aktivitách pro rodiny s dětmi v Malešicích a Strašnicích. Snažíme se oslovovat i obyvatele z řad seniorů a mnozí si k nám našli cestu na večerní keramiku či ranní cvičení. Chtěli bychom rozvinout i další **spolupráci se seniory** – třeba nabídnout možnost navázat kontakt s rodinou, která nemá v dosahu svojí babičku (projektová aktivita Náhradní babička).

V roce 2018 kromě přesunu sídla a našich aktivit na novou adresu proběhla též drobná **změna názvu** – všichni věděli, že jsme „Jablíčkovo“, ale málokdo věděl náš formální název: *Mateřské a otcovské centrum pohody*, který zas naopak používali lidé ve formálních institucích. Pro vyjasnění jsme tedy změnili i oficiální název a to na *Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov*.

V nových prostorách vzniklo množství nových aktivit, které s sebou přinesly i **nové zaměstnance, lektory i návštěvníky**. Ale přesto se snažíme udržet v našem centru rodinnou atmosféru a zároveň nabízet profesionální kvalitní služby a programy.

Nezapomněli jsme ani na další poslání naší organizace a to: **podpora komunitního soužití v lokálních podmínkách** – pěstování vazeb k místu, oživení vztahů mezi lidmi, propojování rodin, které žijí ve stejné oblasti. Kromě našich tradičních akcí (Čarohraní, Letní slavnost, Drakiáda, Martinská a v roce 2018 navíc Bike cup), jsme se připojili i k celostátním (či dokonce celosvětovým) akcím jako je Férová snídaně (oslava Světového dne pro fair trade piknikovým happeningem) či Zažít město jinak. Zúčastnili jsme se i Veletrhu sportovních a volnočasových aktivit v Praze 10, který se konal v Malešickém parku a zapojili jsme se do místních oslav Dne Země.

Chtěla bych zde také hlavně **poděkovat všem členům týmu** za jejich profesionální, kreativní, ale také citlivý a lidský přístup k práci. Za ochotu podílet se na jednorázových akcích, za osobní nasazení při stěhování a „zabydlování se“ v nových prostorách atd. **Děkuji, že Jablíčkovo věnujíte nejen své síly a čas, ale i část svého srdce.**

Děkuji také všem institucím, které nás finančně podporují.

A nakonec bych chtěla poděkovat také všem návštěvníkům Jablíčkova za přízeň, za to, že nám přinášejí inspiraci, kam se posouvat dál. I za to, že naše služby doporučují dál. Moc nás těší, když se v dotaznících zpětné vazby objevují věty jako: „*Děkujeme, že tu jste pro nás a naše děti.*“ To je totiž hlavní účel, který chceme naplňovat!

**Děkujeme, že jste v tom s námi!**

Lenka Vokatá  
ředitelka RC Jablíčkov



# Charakteristika organizace, základní údaje

Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s. bylo založeno jako občanské sdružení na podzim roku 2001. Do roku 2018 se jmenovalo Mateřské a otcovské centrum pohody, od února 2018 se jmenuje dle svojí jediné provozovny a tedy Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov. Zároveň v roce 2018 došlo ke změně sídla a to na adresu: Počernická 524/64, Praha 10 – Malešice.

Činnost Rodinného a komunitního centra Jablíčkov se řídí platnými stanovami a za jeho vedení a hospodaření zodpovídá pětičlenný výkonný výbor.

## Základní údaje o organizaci

*Název:* Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s.  
*Právní forma organizace:* Zapsaný spolek  
*Datum vzniku:* 1. 11. 2001  
*IČO:* 26546132  
*Sídlo organizace:* Počernická 524/64, 108 00 Praha 10

## Kontakt:

*Adresa:* Počernická 524/64, 108 00 Praha 10  
*Telefon:* 736 245 466  
*E-mail:* mail@jablickov.cz  
*URL:* www.jablickov.cz  
*Číslo účtu:* 2500239340/2010 Fio Banka a.s.

## Výkonný výbor a statutární orgán spolku

*zvolený valnou hromadou dne 7. 2. 2018*

*předsedkyně spolku:* Bc. Lenka Vokatá  
*místopředsedkyně spolku:* Mgr. Barbora Dyrková  
*další členky výkonného výboru:* Mgr. Kateřina Bohatá,  
Ing. Petra Macháčková, Kateřina Šteffková

## Poslání organizace

- 1 Vytvářet podnětné prostředí pro zdravý osobnostní rozvoj všech generací, od miminek po prarodiče, v největší míře pak předškolních dětí od 0 do 7 let.
- 2 Podporovat přirozené pozitivní vztahové klima v rodinách i v širší komunitě a preventivně působit proti výskytu negativních psychosociálních jevů.
- 3 Podporovat rodiče na rodičovské dovolené i v procesu znovuzачlenění se do pracovního života.

## Cíle aktivit rodinného centra Jablíčkov

- 1 Vytvářet přátelský prostor pro setkávání rodin s malými dětmi.
- 2 Poskytovat logicky provázaný komplex pedagogicky kvalitních programů pro všechny věkové kategorie předškolních dětí, rodiče i prarodiče.
- 3 Posilovat rodičovské kompetence, preventivně působit proti burn-out syndromu pečujících a výskytu negativních psychosociálních jevů v rodinách (domácí násilí, rozvodovost, zneužívání psychoaktivních látek, zanedbávání péče o děti apod.).
- 4 Podporovat komunitní soužití v lokálních podmínkách – pěstování vazeb k místu, oživení vztahů mezi lidmi.

# Činnost v roce 2018

Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov nabízí velké množství aktivit, pro všechny věkové kategorie. Jednotlivé programy na sebe navazují a tvoří kompaktní, logicky provázaný a funkční celek. Vzdělávací a poradenské aktivity jsou provázané s aktivitami volnočasovými. Vedle aktivit, které se pravidelně opakují dle týdenního rozvrhu, rodinné a komunitní centrum pořádá také jednorázové akce s cílem posilovat vytváření a udržování vztahů mezi lidmi v rámci lokality Malešic a Strašnic, s cílem připomínat a oživit tradice, propojenost života s ročními cykly a přírodou vůbec.



*Aktivity na bázi pravidelného týdenního rozvrhu pro všechny věkové kategorie*

## PROGRAMY PRO RODIČE S DĚTMI

### *Mimihry I a II – Kurzy rodičovských kompetencí*



psychomotorický i psychosociální vývoj. V kojeneckém období si dítě vytváří první pohybové vazby a pohyb je tak přirozenou potřebou všech dětí, proto je důležité jej rozvíjet. Mimihry jsou vhodné pro miminka od 3 měsíců do doby, než začnou samostatně chodit.

V letošním roce se nám podařilo sehnat pro vedení tohoto cvičení s nejmenšími zkušenou fyzioterapeutku.

Jedná se o program pro rodiče s miminky do 1 roku věku (skupinky dle věku miminka 3–7 měsíců a 8–12 měsíců). Program je zaměřený na podporu rodičů v péči o miminko. Je pro ně nejen vytržením z relativního stereotypu péče o miminko a příležitostí navázat nové sociální kontakty, ale také zdrojem inspirace a poučení v oblastech jako jsou: péče o miminko, správná manipulace s miminkem, rozvoj hrubé i jemné motoriky a jednotlivých smyslů. Cvičení s těmito nejmenšími obsahuje také část věnovanou poporodnímu cvičení pro maminky.

Cvičení s dětmi v kojeneckém a batolecím věku nejen posiluje svaly, ale také mnohostranně podporuje

## **Včeličky, Berušky, Koníci, Žabičky, Kuřátka, Opičky, Kořata, Pandy, Blešky, Medvídka – Kurzy rodičovských kompetencí**



Kombinované programy pro rodiče s dětmi 12–18 měsíců, 18–24 měsíců a 2–3 roky jsou zaměřené na podporu rodičů dětí v této věkové kategorii. Během těchto programů je kladen důraz na pestrý program, který poskytuje rodičům dostatek inspirace pro komplexní rozvoj jejich dětí. Společná činnost rodiče s dítětem upevňuje vzájemné vazby, nezastupitelný je pro dítě i kontakt a hry s vrstevníky. Děti se postupně a přirozenou cestou připraví na separaci od rodičů, rodiče se mohou podělit o své zkušenosti, radosti i starosti. Rodiče také získávají náměty na různé druhy činností, naučí se řadu nových říkanek, písniček a her. Lektori využívají celé škály tradičních i netradičních pomůcek a materiálů, programy jsou vedeny v souladu s ročními obdobími. Rodiče mají

možnost vidět své dítě v kontaktu s druhými dětmi a pomáhat mu při učení se být v kolektivu, či pozorovat jeho talenty a cíleně je podporovat. V neposlední řadě jsou tyto programy příležitostí k navázání nových přátelství mezi rodiči i dětmi. Lektorka kurzu rodičům předává též informace o meznících psychomotorického vývoje dětí v daném věku, důležitých vývojových znacích i „varovných signálech“ – kdy něco není pořádku. Předává základní informace, případně nácvik dovedností ke zvládnutí nejčastějších výchovných obtíží vyskytujících se v daném období. V případě náročnějších potíží předává kontakt na odborné poradce v Jablíčkově (psycholožka, fyzioterapeutka apod.).

### ***Little stars a Little monkeys***

Program pro rodiče s dětmi ve věku 2–4 a 3–6 let zaměřený na podporu rodičů v seznamování dítěte s novým cizím jazykem. Program je vedený hravou formou, využívá přirozené schopnosti malých dětí „vrstát do jazyka“ skrze pojmenovávané činnosti a zážitky a poskytuje rodičům návody a inspiraci, jak mohou v učení cizí řeči pokračovat doma s dětmi sami. Kurz má jedinečnou propracovanou metodiku, je velmi interaktivní, pestrý, přizpůsobený dovednostem i potřebám nejmenších dětí.

### ***Keramika pro rodiče s dětmi***

Nový program pro rodiče s dětmi ve věku 2,5 – 6 let. Práce s přírodním materiálem, kterým keramická hlína je, dobře rozvíjí přirozenou tvořivost, zručnost i fantazii dětí. Témata jsou vybírána tak, aby primárně mohly tvořit děti, ale rodiče se samozřejmě zapojují a mohou ukázat dětem vlastní náhled. Společná činnost rodiče s dítětem upevňuje vzájemné vazby.



### ***Tanečky pro rodiče s dětmi 2–4 roky***

Nový program je určen rodičům a dětem, které mají rády tanec a zábavu. Kroužek rozvíjí základní dovednosti jako je rytmus, hudební sluch, koordinace těla a orientace v prostoru. Hlavním cílem je zábavnou formou děti naučit základní taneční prvky a hlavně si společně užít pořádnou legraci.

### ***Volná herna***

V zimním období nabízíme naše prostory v pátky odpoledne pro volné hraní. Děti mohou strávit příjemný čas neorganizovanou zábavou s kamarády, rodiče si mohou odpočinout a v příjemném prostředí spolu sdílet své radosti i starosti.

# PROGRAMY PRO DĚTI BEZ RODIČŮ

## *Školička rodinného typu, letní školička, příměstské tábory*



Díky přestěhování se do nových větších prostorů jsme mohli rozšířit činnost naší školičky rodinného typu tak, aby nabízela i celodenní a celotýdenní docházku a suplovala tak plnohodnotně nedostatek míst ve státních mateřských školách.

Školička má kapacitu 12 dětí, o které se starají dvě kvalifikované paní učitelky. Někteří rodiče využívají pro své děti celodenní celotýdenní docházku, zatímco jiné děti navštěvují školičku jen některé dny v týdnu i jen na dopoledne, aby si postupně zvykaly na kolektiv a odloučení. Program školičky je složen z celistvých tematických celků, které umožňují dětem

si dobře osvojit nové poznatky – vše si osahat, prohlédnout, zažít, prozkoumat a objevit širší souvislosti. V praxi využíváme prvků waldorfské pedagogiky i montessori přístupu a pomůcek. Program výuky ve školičce v Jablíčkově v sobě snoubí učení, volnou hru a organizované aktivity s ohledem na potřeby a vývoj každého dítěte. Učební osnovy jsou koncipované do ucelených projektů. Tematická koncepce učebních osnov vychází z ročních období a praktického běžného života. Jednou týdně je v rozvrhu zařazena dětská jóga a hravá výuka angličtiny, jednou za 14 dní mají děti keramiku. Po absolvování naší školičky dítě lépe zvládne vstup do klasické mateřské školy.

V roce 2018 jsme realizovali nejen 4 termíny letní školičky, ale i 4 termíny příměstských táborů pro starší děti (s anglickým, hudebním či přírodovědným zaměřením), abychom umožnili pracujícím rodičům sladit práci a smysluplný program pro děti během léta. Příměstské tábory se staly dalším oblíbeným prvkem Jablíčkova.

## ***Mimiškolka a Herna s hlídáním***

V prvním pololetí roku 2018 v Jablíčkově fungoval zavedený dopolední program Mimiškolka, který nabízel hlídání dětí od 1,5 roku do 3 let, jako předstupeň Jablíčkovské školičky. Rodiče v té době mohli využít naši co-workingovou kancelář.

Ve druhém pololetí Mimiškolku nahradila Herna s hlídáním, která nabízí rodičům stejné služby, jen v odpoledním čase. Rodiče tak mohou postupně zvykat děti na odloučení. Herna s hlídáním je neorganizovaný program, děti si samy určují, jaké činnosti a kdy se chtějí věnovat. Zkušené chůvy jim nabízejí činnost dle individuálního zájmu a přizpůsobují se potřebám jednotlivých dětí. V stejném čase nepravidelně pořádáme i přednášky a besedy pro rodiče, kteří mají možnost využít toto hlídání po dobu přednášky.

## ***Dramatáček***

Dramatický kroužek je určen pro děti ve věku 5–7 let, které mají rády pohádky. Prostřednictvím takto vytvořené fikce děti vstupují do role a na základě vnitřního prožitku získávají pro ně vzácné zkušenosti. Cílem kroužku je rozvoj osobnostně–sociálních kompetencí, tvořivého myšlení a podpora jedinečnosti každého dítěte.

## ***Páni kluci***

Rodiči i dětmi velmi oblíbený kroužek pro kluky 5–7 let, jehož motto zní: „Pojďme dělat to, co nás maminky doma dělat nenechají“ – a v praxi to znamená: řezat, pilovat, zatluokat, lepit tavnou pistolí, ale i střílet ze vzduchovky a pouštět draky. A hlavně je tu prima parta kluků, kam holky a maminky mají vstup zakázán :-)



## Hudebníci

Kroužek pro děti ve věku 4–7 let, který přináší možnost zakusit pocit úspěchu, růstu a zlepšení vlastních schopností. Nejde zde o to vychovat hudebníky či zpěváky, ale podnítit v dětech muzikální talent, radost z pohybu a cit pro hudbu i rytmus. Děti se učí i základům hry na zobcovou flétnu.

## Hravá jóga

Kroužek založený na praktikování dětské jógy pro děti ve věku 3–6 let využívá jógové prvky vycházející z pohybů nejrůznějších zvířátek v přírodě. Děti se v zábavném duchu věnují pohybovému cvičení, je zde dostatek prostoru pro dětskou fantazii a hravost a zároveň dochází k protahování důležitých svalových partií. Děti se také pomocí her a říkanek učí dechovým cvičením a relaxaci pro zklidnění a vnímání svého těla.



## Tanečky I a II, Tanec a gymnastika hravě, Taneční příprava

Nové taneční kroužky pro děti. Tanečky pro děti 3–5 let a 4–6 let hravou a zábavnou formou učí děti základní taneční prvky a rozvíjí základní dovednosti jako je rytmus, hudební sluch, koordinace těla a orientace v prostoru.

Kurz tanec a gymnastika hravě je určen pro děti ve věku 5–10 let, děti si zkouší základní gymnastické a taneční prvky, hravou formou a s využitím nejrůznějšího náčiní si procvičí své tělo. Taneční příprava je určena pro děti 5–8 let, osvojí si zde základy klasického a moderního tance, správné držení těla, chůzi a ovládání pohybového aparátu.

## Dobrý start–předškolní příprava

Dobrý start je komplexní program zaměřený na předškolní přípravu dětí ve věku 5 – 7 let. Děti se učí hravou formou správnému držení psacího náčiní, uvolňují si ruku při grafomotorickém cvičení, hravou matematikou se zaměřují na předčíselné představy, rozvíjí slovní zásobu a poznávají některá písmenka, trénují jazykové dovednosti, rozvíjejí zrakové a sluchové vnímání a paměť. Vše zábavnou a poutavou formou přizpůsobenou tempu jednotlivých dětí.

## Neposedná pastelka, Výtvarničení, Keramická dílna

Cílem všech kroužků je poskytnout příležitost tvořit, pracovat s hmotou, seznámit se s tradičními i netradičními výtvarnými technikami a nalézt vlastní vztah k výtvarnému umění. Všechny kroužky v naší nabídce dobře rozvíjí přirozenou tvořivost, zručnost i fantazii dětí, které mají možnost vyjádřit svůj vlastní jedinečný a neopakovatelný vnitřní svět.

Výtvarničení je nový program pro mladší děti ve věku 4–6 let, pomáhá rozvíjet tvořivost, kreativitu, představivost, ale také procvičit motoriku. Děti se učí používat vodovky, tempery, barvy na oblečení, obtisky, lepidlo, ale i „malovat přírodou“ (květinami, ovocem atp.), foukat barvy či dokreslovat obrázky.

V Neposedné pastelce starší děti vytvářejí i společná díla a učí se tak spolupráci. Obsahem tohoto kroužku je nejen praxe – ale i teorie – základy terminologie v oblasti umění, společná návštěva výstavy či divadelního ateliéru. Nedílnou součástí těchto kurzů jsou pravidelné výstavy.



# PROGRAMY PRO DOSPĚLÉ

## *Relaxační cvičení a cvičení pro těhotné, Rehabilitační a posilovací cvičení,*



Program pro dospělé, který znamená především: čas sama pro sebe, relaxace, možnost vyjít ze stereotypu rodičovské role „na plný úvazek“, být v kontaktu „jen s dospělými lidmi“. Cvičení vhodné pro všechny, kdo chtějí uvolnit a protáhnout svaly a posílit problematické partie. Vhodné i pro těhotné a maminky po porodu. Cvičení je zaměřeno na posílení hlubokého svalstva stabilizačního systému těla, které vede ke správnému postavení těla a odstranění potíží s tím spojených (bolestí zad, hlavy...)

### **Ranní cvičení s fyzioterapeutkou**

Nově jsme do rozvrhu přidali i ranní cvičení pro všechny, kteří si chtějí protáhnout tělo po ránu, zažít energii v těle pomocí cvičení s dechem a relaxaci. Zájem o něj jsme zaznamenali hlavně z řad seniorů.

### **Jóga pro dospělé a Hatha jóga**

Nabídku našich jógových kurzů jsme v nových prostorách pro velký zájem rozšířili. Nabízíme jógu určenou jak pro úplné začátečníky, tak pro pokročilé. Jóga je ideální cvičení pro každého, kdo chce protáhnout a posílit své tělo, zlepšit flexibilitu páteře a celého těla, uklidnit svou mysl a odpočinout si od každodenního stresu.

### **Cvičení proti bolestem zad**

Cvičení je pro všechny, kterým záleží na správném držení těla. Lektorka – fyzioterapeutka klade důraz na vnímání a prožitek pohybu. Cvičení vychází z kombinace Feldenkreisovi metody, cvičení dle Mojžíšové a vývojové kineziologie dle Koláře. Během lekce se lektorka snaží opravovat nesprávné držení těla, používá mobilizační a měkké techniky. Cvičení je vhodné pro muže i ženy každého věku, vzhledem k velkému zájmu nabízíme cvičení pro začátečníky i pokročilé.

### **Pilates**

Nově zařazené cvičení, zaměřené na posílení svalů celého těla, zejména hlubokých břišních a zádových svalů a svalů pánevního dna. Cvičení není nijak omezeno věkem ani pohlavím. Umožňuje maminkám udělat si čas pro sebe a načerpat síly ke každodenním starostem.

### **Keramika pro dospělé (i seniory)**

Nový program probíhá v bloku po třech lekcích (2 lekce práce s hlinou, 1 lekce glazování). Lektorka přizpůsobuje náplň bloku zkušenostem jednotlivých účastníků, je tedy vhodný pro úplné začátečníky i pro pokročilejší. Každý blok je nějak tématicky zaměřen. Pro všechny věkové kategorie keramická tvorba přináší úžasnou relaxaci, celkové zklidnění, osobní uspokojení a možnost sebevyjádření. Dále podněcuje kreativitu, která je tolik potřebná k úspěšnému řešení různých úkolů, rozšiřuje hranice fantazie a učí estetickému citění.



# *Nepravidelné či jednorázové aktivity provázané s ročními cykly i lokalitou*

V průběhu celého roku pořádáme kulturní a tradiční akce pro širokou veřejnost, především rodiny s dětmi. Cílem jednorázových akcí je smysluplné trávení volného času celé rodiny. Na venkovních akcích pro větší počet rodin se také buduje místní komunita a povzbuzuje sousedská solidarita. Díky Jablíčkovským akcím se lidé v Malešicích a Strašnicích mají možnost setkat, vzájemně poznat, prožít něco společného. Celkem se během roku 2018 konalo 27 jednorázových akcí, 5 z nich byly velké komunitní akce venku.

Pravidelně pořádáme různě tématicky zaměřené sobotní keramické dílny, při příležitosti oslavy Velikonoc a Vánoc také tvořivé odpolední dílny pro celou rodinu, které mají přiblížit dětem mnohde již upadající tradice formou zajímavých aktivit. Tradičními akcemi, spojenými s ročním cyklem, jsou např. Čarohraní, Karneval, Drakiáda či Martinská slavnost.

V tomto roce jsme nově připravili pro veřejnost akci Bike cup, která měla za cíl pomoci různých zajímavých a zábavných aktivit podpořit v dětech i rodičích zájem o cyklistiku jako zdravý pohyb, který lze provozovat s celou rodinou. Součástí akce byla i bezpečnostní osvěta.

DATUM	NÁZEV	POČET ÚČASTNÍKŮ
31. 1. 2018	Slavnostní otevření nových prostor	300
24. 2. 2018	Předjarní keramická dílna	13
3. 3. 2018	Karneval	24
10. 3. 2018	Velikonoční keramická dílna	17
17. 3. 2018	Bazárek dětského oblečení	200
28. 3. 2018	Velikonoční tvořivá dílna	24
14. 4. 2018	Keramická dílna – zahradní keramika	14
25. 4. 2018	Čarohraní	100
12. 5. 2018	Férová snídane	25
13. 5. 2018	Bike cup	70
19. 5. 2018	Keramická dílna- keramika do kuchyně	12
14. 6. 2018	Letní slavnost	150
22. 9. 2018	Keramická dílna – vzpomínky na léto	17
6. 10. 2018	Bazárek dětského oblečení	250
13. 10. 2018	Keramická dílna – podzimní	17
21.10.2018	Drakiáda- zábavné odpoledne pro celou rodinu	150
3. 11. 2018	Keramická dílna – aromalampičky a jiné	17
18. 11. 2018	Martinská dílna – výroba lampionu	18
18. 11. 2018	Martinská slavnost	100
24. 11. 2018	Předvánoční keramická dílna	17
2. 12. 2018	Interaktivní divadelní představení – Ptáček a lev	25
5. 12. 2018	Mikulášská nadílka – 2 skupinky	52
8. 12. 2018	Vánoční keramická dílna	17
8. 12. 2018	Vánoční cukroví hravě a zdravě	23
12. 12. 2018	Voňavé dárky a vánoční tvoření	14
18. 12. 2018	Vánoční ladění	60
22.12.2018	Vánoční výlet do Klánovic	30

# Jednorázové vzdělávací aktivity

Vzdělávací aktivity pro rodiče tradičně pořádáme ve formátu s paralelním hlídáním dětí. Rodičům tak odpadá starost „co s dětmi“, zároveň jsou jim na blízku, když je děti potřebují. Vzhledem k ubývajícím zájemcům jsme letos vyzkoušeli i několik přednášek ve večerním čase a o víkendu.

Při výběru témat pro přednášky a besedy s odborníky se snažíme postihnout celou šíři otázek, se kterými se rodiče malých dětí setkávají. O výběru témat komunikujeme s pravidelnými návštěvníky centra, ptáme se na to, co potřebují i v dotaznících zpětné vazby. Nicméně i přes to, že vypisujeme zajímavá a aktuální témata besed a přednášek (jsou vždy interaktivní s velkým prostorem na otázky), propagujeme je s dostatečnou intenzitou a hledáme časy, kdy rodiče mohou na přednášky dorazit, počty účastníků nejsou vysoké – pravděpodobně proto, že v dnešní době si většinu informací lidé hledají na internetu a „táhnou“ je jen vyložené nácvikové kurzy typu Kurz 1. pomoci.

V roce 2018 bylo zrealizováno celkem 16 přednášek/besed/interaktivních seminářů pro rodiče (některé s hlídáním dětí).

DATUM	PŘEDNÁŠKA/KURZ	POČET ÚČASTNÍKŮ
4. 4. 2018	Batole	5
4. 4. 2018	Výchova k samostatnosti	4
11. 4. 2018	Školkové děti	6
26. 4. 2018	Agrese u dětí	5
16. 5. 2018	Sourozenecké vztahy	6
22. 5. 2018	Výživa dětí od 1 do 3 let	4
6. 6. 2018	Děti s poruchami pozornosti a učení	5
10. 10. 2018	Přirozené nošení dětí (šátky, nosítka)	2
17. 10. 2018	Prarodiče	4
24. 10. 2018	Zavádění příkrmů a výživa dítěte do 1 roku	4
31. 10. 2018	Příprava na porod a šestinedělí	4
31. 10. 2018	Kojení	3
7. 11. 2018	Proč jsou nemocné děti nemocné?	8
14. 11. 2018	Kyberšikana a nástrahy internetu	4
28. 11. 2018	Timemanagement pro rodiče (jak sladit práci a rodinu)	8
9. 12. 2018	Kurz 1. pomoci pro rodiče – ZDrSEM	18



# Informační a poradenská činnost

Lektorský tým rodinného centra Jablíčkov se snaží být rodičům průvodcem při hledání informací pro ně podstatných. Lektoři v případě zájmu ze strany rodičů poskytují krátkou intervenci přímo na programu (když např. vidí určitou situaci mezi rodičem a dítětem, která by šla zvládnout jinak), dále poskytují informace o poradenských službách, kterých by rodiče mohli využít (ať už v Jablíčkově, či mimo něj). Knihovnička RC Jablíčkov je pak dalším ze zdrojů informací, které mohou rodiče využít. Knihy se zde půjčují bezplatně.

## Odborní poradci RC Jablíčkov poskytují rodičům základní poradenství v oblasti:

- psychologické (výchovné, vztahové atd.)
- psychomotorické (individuální trénink psychomotorických dovedností)
- sociálně-právní (pracovní právo apod.)

V roce 2018 proběhlo 227 hodin psychologického a výchovného poradenství, 43 hodin individuálního tréninku rozvoje psychomotorických dovedností a 8 hodin základního právního poradenství. Přičemž klienti byli dále odkazováni na další služby organizací, se kterými spolupracujeme. Některý druh poradenství využilo celkem 86 jedinečných osob.

## Coworking

Jedná se o Sdílený pracovní prostor – coworkingové pracovní místo s možností hlídání dětí. V prostorách Jablíčkova jsme maminkám na RD umožnili využívat:

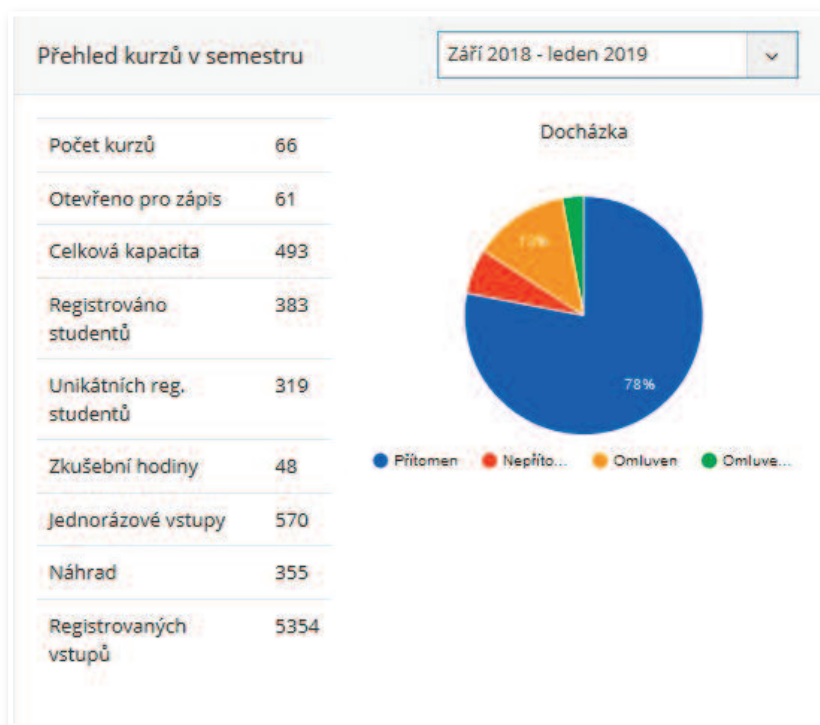
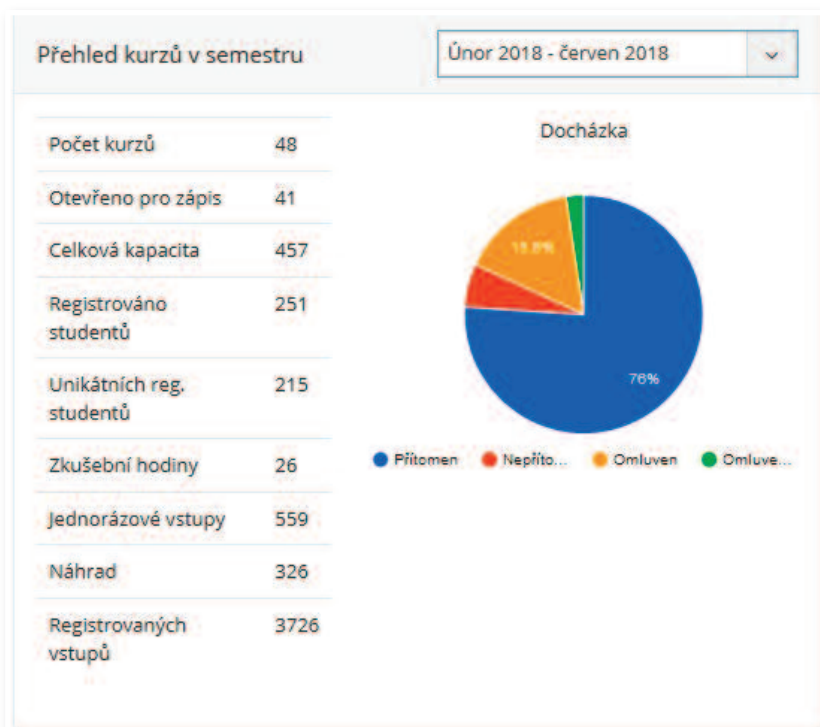
- a) sdílenou kancelář s notebookem, připojením na wifi, tiskárnu a skener,
- b) sdílenou pracovní dílnu (velký pracovní stůl, dva šicí stroje, nářadí).

A zároveň jim poskytujeme zázemí rodinného centra (sociální zařízení, kuchyňka), případně zajišťujeme paralelní hlídání dětí profesionální chůvou.

Coworkingový prostor v roce 2018 pravidelně využívalo 10 osob.



# Rok 2018 v číslech



# Projekty realizované v roce 2018

## PODPORA ZDRAVÉ RODINY – – Rodičovství jako zdroj životního štěstí

### Podpořen dotací ve výši:

339 521,- Kč (Ministerstvo práce a sociálních věcí)  
100 000,- Kč (Městská část Praha 10)  
Termín zahájení projektu: 1. 1. 2018  
Termín ukončení projektu: 31. 12. 2018

Hlavním cíle projektu bylo: podpora rodičů na rodičovské dovolené v posilování rodičovských kompetencí, zvládnání nároků rodičovské role a prevence výskytu negativních psychosociálních jevů v rodině.

### V rámci projektu bylo realizováno:

- 21 kurzů rodičovských kompetencí s celkovým počtem 336 lekcí. Kurzů se zúčastnilo (většinou celého kurzu, někdy jen části) celkem 139 jedinečných osob.
- 227 hodin psychologického a výchovného poradenství, 43 hodin individuálního tréninku rozvoje psychomotorických dovedností a 8 hodin základního právního poradenství. Přičemž klienti byli dále odkazováni na další služby organizací, se kterými spolupracujeme. Některý druh poradenství využilo celkem 86 jedinečných osob.
- Coworkingový prostor, který pravidelně využívalo 10 osob.
- 16 přednášek/interaktivních seminářů pro rodiče.

**Celkově bylo tímto projektem podpořeno 282 jedinečných rodin – někteří se zúčastnili více aktivit projektu.**

Jak vyplývá z vyplněných dotazníků, více než 90 % účastníků se cítilo aktivitami projektu podpořeno.

### Díky aktivitám projektu došlo k posílení účastníků v těchto oblastech:

- a) osobnostní kompetence rodiče – zvládnání stresu, emoční stabilita, posílení rodičovského sebevědomí;
- b) rodičovské kompetence – výživa, zdraví, bezpečnost dítěte, podpora všestranného psychomotorického vývoje dítěte, výchovné strategie a zvládnání náročných situací ve výchově, výchova více dětí v rodině;
- c) prorodinné kompetence (management rodinného života, zvládnání náročných situací v rodině);

Prostřednictvím přednášek, kurzů a poradenství rodiče získali vhled do problematiky ve které se cítili nejistí, rozšířili svou škálu dovedností, jak na vzniklé situace v rodině konstruktivně reagovat.

Získali podporu při zvládnání zátěže rodičovské role a při získávání jistoty v roli pečující osoby. Dále získali základní přehled v oblasti psychologie, výchovy a rodiny, v tom, jaké výchovné styly, dovednosti a techniky při výchově svého dítěte použít a proč. To vše slouží k prevenci výskytu negativních psychosociálních jevů v rodině.



Městská  
část  
Praha 10

# PODPORA AKTIVNÍHO ŽIVOTA RODIN S MALÝMI DĚTMI V PRAZE 10

## **Podpořen dotací ve výši:**

312 200,- Kč (Městská část Praha 10)  
83 000,- Kč (Magistrát hlavního města Prahy)

Termín zahájení projektu: 1. 1. 2018  
Termín ukončení projektu: 31. 12. 2018

Plánovaným a dosaženým záměrem projektu bylo poskytnutí pestré nabídky programů pro všechny věkové kategorie předškolních a mladších školních dětí, rodiče i prarodiče; podpora rodičů v procesu znovuzачlenění se do pracovního života; vytvoření přátelského, bezpečného a podnětného prostoru pro setkávání všech generací, sdílení a výměnu zkušeností.

## **Byly naplněny plánované cíle:**

1. Podpora rodiny při sladování rodinného a pracovního života – nabídka školičky pro děti od 2 let, příměstské tábory a letní školička pro děti 2 – 10 let.
2. Nabídka kroužků pro zdravý všestranný rozvoj dětí od 0 do 10 let – celkem v nabídce 21 kroužků (výtvárné, keramické, hudební, taneční, vzdělávací – předškolní příprava, hravá angličtina a další).

3. Prostor pro aktivizaci rodičů, sdílení a výměnu zkušeností – večerní programy pro dospělé (jóga, další různá cvičení, keramika), jednorázové akce pro celou rodinu (sobotní keramické dílny; tématické dílny – lampiony, draci; Mikuláš; vánoční a velikonoční programy; karneval, atd.).

4. Aktivní zapojení všech generací do lokálních komunitních aktivit a zvýšení zájmu o místní dění (realizace akcí jako Čarohraní, Fair trade snídaně, Bike cup, Letní slavnost, Drakiáda, Martinská slavnost atd.).

Do projektu bylo přímo zapojeno 334 evidovaných jedinečných rodin (to znamená, že členové mnoha rodin využívali vícero aktivit projektu, ale započítáváme je vždy pouze jako jednu rodinu).

Celkový počet přihlášených osob (mnozí opakovaně v 1. a 2. semestru) na kurzy, tábory, školičku a na akce uvnitř centra: celkem 1451 uživatelů ze 334 rodin. Plus na každé z pěti velkých venkovních akcí bylo 50–100 dětí (plus jejich rodiče), které však neevidujeme jmenovitě.



**Městská  
část  
Praha 10**



# START RODINNÉHO A KOMUNITNÍHO CENTRA V MALEŠICÍCH

Podpořen dotací ve výši: 498 456 Kč (Nadace ČEZ)

Termín zahájení projektu: 1. 9. 2017

Termín ukončení projektu: 31. 5. 2018

V roce 2018 proběhla druhá polovina tohoto projektu, jehož cílem bylo nastartovat provoz Rodinného a komunitního centra Jablíčkov v nových prostorách v Malešicích. Z nadačního příspěvku jsme pořídili vybavení na zařízení těchto nových prostor a umožnili rodičům na konci RD umístit dítě do Jablíčkovské školičky za sníženou cenu.

Díky tomuto projektu se RC Jablíčkov přesunulo do Malešic, kde jsou jeho služby poskytovány na kvalitativně vyšší úrovni a uspokojují vysokou poptávku Malešických rodin po službách rodinného centra. V Malešicích dosud takovéto centrum chybělo a stalo

se tak přínosem pro celou místní komunitu – vznikl i vnitřní prostor pro pořádání komunitních aktivit.

V rámci projektu byly vybaveny vyhovujícím nábytkem prostory školičky Jablíčkov, odborná poradenská místnost a další části rodinného a komunitního centra, kde nyní probíhají programy pro rodiče s dětmi, přednášky, kroužky pro děti, jednorázové akce pro celou rodinu atd.

Projekt začal již přípravami v roce 2017, většina aktivit však proběhla až v roce 2018.



NADACE ČEZ

## Realizační a lektorský tým

ředitelka RC Jablíčkov, řešitelka grantů – Lenka Vokatá  
zástupkyně ředitelky, metodička programů, organizátorka  
jednorázových akcí – Barbora Dyrková  
koordinátorka projektů – Lenka Vokatá, Veronika Udeaja  
PR, propagace, provoz – Kateřina Šteffková  
registrace, komunikace s rodinami, ekonom projektů –  
Veronika Udeaja, Ivana Nováková  
účetní – Dana Hnízdilová  
grafické práce: Tomáš Vokatý  
webmaster: Alexander Vasilenko  
údržba objektu, technická podpora: Jaroslav Bohatý

Kurzy rodičovských kompetencí – Barbora Dyrková,  
Kateřina Šteffková, Zdeňka Černá, Lucie Klozová,  
Šárka Kopecká, Petra Macháčková, Lucie Scharnaglová,  
Daniela Nová, Hana Damborská  
Školička – Jana Švicová, Barbora Dyrková, Kateřina  
Šteffková  
Flétnička a Flétnohraní – Vendula Schmidtová  
Little Monkeys a Little stars – Barbora Dyrková,  
Jana Mihálová  
Tanec a gymnastika hravě a taneční příprava –  
Jarka Gregorová  
Hudebníci – Bohdana Švehlová

Relaxační a posilovací cvičení – Jana Pekárková  
Hravá jóga – Svetlana Biskupová  
Keramika – Zdeňka Černá, Jana Mihálová,  
Dagmar Kmínková, Lenka Zálišová  
Páni Kluci – Jaroslav Bohatý  
Dramatáček – Majka Šmolková, Bára Černochová  
Neposedná pastelka – Eva Antošová  
Dobrý start – předškolní příprava – Eva Marešová  
Biblické příběhy pro děti – Matěj Opočenský  
Tanečky – Barbara Čapková  
Výtvarničení – Šárka Pumprová  
Zdravá svačinka – Danka Sandeva  
Ukulele/kytara – Jiří Hunyady, Jaroslav Pechar  
Pilates – Zuzana Hofmannová  
Jóga – Svetlana Biskupová, Marie Ťupová  
Ranní cvičení s fyzioterapeutkou – Martina Chalupníková  
Cvičení proti bolestem zad – Šárka Kopecká  
Angličtina pro rodiče – Asia Fendrychová  
Coworking – Eva Horejcová (koordinátorka)  
Psychologické přednášky a poradenství – Petra Bílková,  
Kateřina Bohatá a externí odborníci  
Psychomotorické poradenství – Zdeňka Hyttichová  
Právní poradenství – Jana Seemanová  
Přednášky o výživě – Markéta Begany

# Zpráva o hospodaření

Rozvaha podle Přílohy č. 1  
vyhlášky č. 504/2002 Sb.

**ROZVAHA**  
**ve zkráceném rozsahu**  
**ke dni 31.12.2018**  
( v celých tisících Kč )

Název, sídlo a právní forma  
účetní jednotky  
Rodinné a komunitní centrum J  
Počernická 524/64  
Praha 10  
108 00

Účetní jednotka doručí:  
1 x příslušnému fin. orgánu

IČO
26546132

Označení	AKTIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období
a	b	c	1	2
<b>A.</b>	<b>Dlouhodobý majetek celkem</b> <span style="float: right;"><b>Součet A.I. až A.IV.</b></span>	1		
A. I.	Dlouhodobý nehmotný majetek celkem	2		
A. II.	Dlouhodobý hmotný majetek celkem	3		
A. III.	Dlouhodobý finanční majetek celkem	4		
A. IV.	Oprávký k dlouhodobému majetku celkem	5		
<b>B.</b>	<b>Krátkodobý majetek celkem</b> <span style="float: right;"><b>Součet B.I. až B.IV.</b></span>	6	790	643
B. I.	Zásoby celkem	7	90	211
B. II.	Pohledávky celkem	8	12	
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	685	432
B. IV.	Jiná aktiva celkem	10	3	
	<b>Aktiva celkem</b> <span style="float: right;"><b>Součet A. až B.</b></span>	11	790	643

Označení	PASIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období
a	b	c	3	4
<b>A.</b>	<b>Vlastní zdroje celkem</b> <span style="float: right;"><b>Součet A.I. až A.II.</b></span>	12	349	348
A. I.	Jmění celkem	13		
A. II.	Výsledek hospodaření celkem	14	349	348
<b>B.</b>	<b>Cizí zdroje celkem</b> <span style="float: right;"><b>Součet B.I. až B.IV.</b></span>	15	441	295
B. I.	Rezervy celkem	16		
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem	17	26	157
B. III.	Krátkodobé závazky celkem	18		
B. IV.	Jiná pasiva celkem	19	415	138
	<b>Pasiva celkem</b> <span style="float: right;"><b>Součet A. až B.</b></span>	20	790	643

Sestaveno dne: 19.06.2019		Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní jednotkou
Právní forma účetní jednotky	Předmět podnikání	Pozn.:

Výkaz zisku a ztráty  
podle Přílohy č. 2  
vyhlášky č. 504/2002 Sb

## VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY ve zkráceném rozsahu

ke dni **31.12.2018**  
( v celých tisících Kč )

Název a sídlo účetní jednotky

Rodinné a komunitní centrum J  
Počernická 524/64  
Praha 10  
108 00

Účetní jednotka doručí:  
1 x příslušnému finančnímu orgánu

IČO
26546132

Označení	TEXT	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní	Hospodářská	Celkem
			5	6	7
<b>A.</b>	<b>Náklady</b>	1			
A. I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	2	1 046		1 046
A. II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace	3			
A. III.	Osobní náklady	4	2 212		2 212
A. IV.	Daně a poplatky	5			
A. V.	Ostatní náklady	6	9		9
A. VI.	Odpisy, prodaný majetek, tvorba a použití rezerv a opravných položek	7			
A. VII.	Poskytnuté příspěvky	8			
A. VIII.	Daň z příjmů	9			
	<b>Náklady celkem</b>	Součet A.I. až A.VIII. 10	3 267		3 267
<b>B.</b>	<b>Výnosy</b>	11			
B. I.	Provozní dotace	12	1 233		1 233
B. II.	Přijaté příspěvky	13	21		21
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	2 012		2 012
B. IV.	Ostatní výnosy	15			
B. V.	Tržby z prodeje majetku	16			
	<b>Výnosy celkem</b>	Součet B.I. až B.V. 17	3 266		3 266
<b>C.</b>	<b>Výsledek hospodaření před zdaněním</b>	ř. 17 - (ř. 10 - ř.9) 18	-1		-1
<b>D.</b>	<b>Výsledek hospodaření po zdanění</b>	ř. 18 - ř. 9 19	-1		-1

Sestaveno dne: 19.06.2019	Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní jednotkou	
Právní forma účetní jednotky	Předmět podnikání	Pozn.:



Jabličkov   
prostor pro celou rodinu

**Rodinné a komunitní centrum Jabličkov, z.s.**

Bytový dům Malešice (1. patro)  
Počernická 524/64  
108 00 Praha 10-Malešice

[www.jablickov.cz](http://www.jablickov.cz)  
[mail@jablickov.cz](mailto:mail@jablickov.cz)

[f/jablickov.neziskovaorganizace](https://www.facebook.com/jablickov.neziskovaorganizace)

